

Муниципальное образовательное учреждение
гимназия № 1
г. Петровска-Забайкальского

«Рассмотрено» Руководитель кафедры Вавилова С.В. _____ Протокол № _____ от «1» сентября 2020 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР Шабайкина П.В. _____ «1» сентября 2020 г.	«Утверждаю» Директор МОУ-гимназия № 1 Леонова Г.В. _____ Приказ № 1 от «1» сентября 2020 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 5 классов
на 2020/2021 учебный год.

Составитель: Вяткина Н.С
учитель физической культуры
1 квалификационная категория

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 классов разработана на основе:

- ✓ Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения - гимназия №1;
- ✓ Образовательной программы основного общего образования по предмету физическая культура;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ✓ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- ✓ *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- ✓ *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ

Тема «Лыжная подготовка» из-за отсутствия инвентаря, распределена на углубленное изучение тем *Баскетбол, Волейбол, Футбол, Легкая атлетика, Гимнастика с основами акробатики.*

Содержание программы (102ч.)

УЧЕБНЫЕ РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ		КОЛ-ВО ЧАСОВ
Знания о физической культуре (3ч.)		
1	Олимпийские игры древности	1
2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
3	Физическое развитие человека основные показатели(осанка).	1
3	Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание)	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5ч.)		
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (подготовка к занятиям ф.к., выбор упр. составление комплексов по образцу.).	1
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
3	Самонаблюдение и самоконтроль	2
Физическое совершенствование (94ч.)		
1	<p style="text-align: center;"><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	В процессе уроков
2	<p style="text-align: center;"><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения общей физической подготовки.</p>	18
	<p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции</p>	24

	<p>(протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”, в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.</p>	
	<p style="text-align: center;">Спортивные игры</p> <p>Баскетбол</p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.</p> <p>Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	24
	<p>Футбол (мини-футбол)</p> <p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу.</p> <p>Упражнения с мячом: передача в движении в тройках, четвёрках, ведение с изменением направления; удар с разбега по мячу в горизонтальную цель(1.5x 8м.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Упражнения общей физической подготовки.</p>	8
	<p>Волейбол</p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.</p> <p>Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	16
3	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности</p> <p>Общефизическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости - легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты 	В процессе уроков
4	<p>Резервное время учителя Физическое совершенствование (отводится на соревновательную деятельность с элементами пройденного материала в конце каждой темы программы Л/а, Б/б, В/б, Ф/б, Гимнастика.)</p>	4

	1	2	50	49	69	87	101	102	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.									
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой									
<i>Подготовка к занятиям физической культурой</i> Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	+								Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
<i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)</i> Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)									Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Оценка эффективности занятий физической культурой									
Самонаблюдение и самоконтроль									
Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).			+						Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.
Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).									Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами
Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки									Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Оценка эффективности занятий физической культурой	+						+		
Тестирование развития физических качеств	+	+					+	+	
Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности;	+	+	+				+	+	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.
Содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.									Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений									
Итоговые работы									В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

Баскетбол 5 класс (24ч.)	I четв. (4ч)				II ч.(20ч.)																Характеристика деятельности учащихся						
	Номера уроков.																										
	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3		4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	
Основы знаний																											C
История баскетбола																											Изучают историю бб.. Овладевают основными приёмами игры в бб. Получают Д/з реферат о спортсменах бб. Олимп. Чемпи-х
Правила техники безопасности																											
Основные приёмы игры.																											
Основные правила игры в баскетбол																											
Рефераты																											
Двигательные умения и навыки																											
Овладение Т упр. (без мяча)																											
Стойки игрока																											Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила Т.Б.
Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд																											
Остановка прыжком																											
Остановка двумя шагами																											
Повороты без мяча и с мячом.																											
Комбинации из освоенных эл-тов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).																											
Освоение ловли и передач мяча																											
на месте (в парах, тройках, квадрате, круге).																											Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила Т.Б.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча																											
в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).																											
двумя руками от груди, одной рукой от плеча																											
Освоение техники ведения мяча																											
на месте в низкой, средней и высокой стойке																											Описывают Т. изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Т. игровых приёмов и действий, соблюдают правила Т.Б.
в движении по прямой,																											
с изменением направ-я движения и скорости;																											
ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой																											+ + + + +
Овладение техникой бросков мяча (Макс. расстояние до корзины — 3,60 м.)																											
двумя руками с места																											Описывают Т. изучаемых игровых приёмов и действий, Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения Т. игровых приёмов и действий, Соблюдают правила Т.Б.
одной с места																											
в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.																											
Освоение индивидуальной техники защиты																											
Вырывание и выбивание мяча.																											P 3 C K
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие корд.х способностей																											
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение,																											+ + + + + + + + + + + + +

